

UNAPIMWA COVID-19, NINI SASA?

UMEPIMWA NA UNASUBIRI MATOKEO YA KIPIMO CHAKO

Iwapo una dalili, unastahili kujitenga nyumbani na kukaa mbali na wengine. Dalili za COVID-19 zinajumuisha homa, kikohozi, upungufu wa pumzi, uchovu, vidonda nya kooni, kufungana pua, maumivu ya kichwa, baridi, maumivu ya misuli, kichefuchefu, kutapika, kuahara, na kupoteza uwezo wa kuonja ladha/kunusa.

Iwapo wewe si mwasilani wa karibu na huna dalili na unapimwa COVID-19, unahitaji kukaa mbali na wengine.

Kukaa mbali na wengine inamaanisha kutoingia katika maeneo yaliyo na watu, kuepuka maeneo ya umma, mikusanyiko mikubwa ya watu, na kukaa (karibu futi 6) mbali na wengine iwapo inawezekana. Bado unaweza kwenda kazini lakini unafaa kuvaa barakoa na kujifutilia ili kuona dalili. Jitenge mara moja tu dalili zimeanza.

Iwapo umetambuliwa kama mwasilani wa karibu na mtu ambaye alipatikana na COVID-19 na kubaki bila dalili, unahitaji kukaa katika karantini na kukaa nyumbani kwa siku 14 kuanzia siku ya mwisho ulikuwa na aliyeambukizwa. Iwapo ultambuliwa kama mwasilani wa karibu, lakini wewe na mtu aliyeambukizwa mlikuwa mnavaa barakoa kila Mara wakati wa mfiduo huo, hutahitaji karantini. Badala yake, inapendekezwa kuwa kujifutilia na kuendelea kuvaa barakoa ukiwa katika umma kwa sababu maambukizo ya COVID-19 kwa mtu aliye au asiye na dalili yanaweza kufanyika.

Tafadhali kumbuka, ukipatikana huna maambukizo, karantini/kujifutilia kwako kunafaa kuendelea kwa siku 14 kamili. Ukipatikana kuwa uliambukizwa, utahitaji kukaa nyumbani kwa siku 10 kuanzia siku ambayo dalili zako zilianza au kuanzia tarehe ya kupimwa, iwapo huna dalili.

MATOKEO YAPO KATIKA...

Iwapo matokeo yako ya kipimo yanaonyesha kuwa **UNA** COVID-19, unahitaji kukaa nyumbani na kujitenga na wengine. Mtu kutoka afya ya umma atawasiliana nawe hivi karibuni ili kujadili matokeo yako na kukupa ushauri. Utahitaji kukaa nyumbani hadi:

- Huna homa, hutumii dawa za kupunguza homa kwa angalau saa 24 (siku 1) **NA**
- Dalili zako nyingine (kikohozi, vidonda nya kooni, maumivu ya mwili, maumivu ya kichwa, n.k.) zimepungua **NA**
- Imekuwa angalau siku **10** tangu maradhi yako yalipoanza au iwapo huna dalili, imekuwa siku **10** tangu sampuli za kipimo chako zilichukuliwa.

Iwapo matokeo ya kipimo chako yanaonyesha kuwa **HUNA** COVID-19 na wewe SI mwasilani wa karibu na kisa, unafaa kuendelea kukaa mbali na wengine na kupunguza maingiliano na wengine kadri unavyoweza. Unaweza kwenda kazini, nenda kwa duka la mboga, au kushiriki katika shughuli nyingine iwapo wewe si mgonjwa. Unastahili kuendelea na kupunguza mikusanyiko au maeneo ya umma yasiyo muhimu (yaani, vituo nya ununuzi, matukio ya umma) na kukaa mbali na wengine (karibu futi 6) iwapo kunawezekana. Iwapo wewe ni mwasilani wa karibu, basi karantini yako inafaa kuendelea hadi utakapokamilisha siku 14.

NINA MASWALI, NAWEZA KUWASILIANA NA NANI?

Wasiliana na idara yako ya afya ya umma ya ndani au NDDoH. Asante kwa kushiriki.